

آموزش به مادران باردار

تهیه کننده : نضال آژ

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی

هدف از آموزش وپویایی گروه

- هدف از آموزش یادگیری است
- هدف از یادگیری تغییر رفتار است.
- آموزش از طریق گروه می تواند در تغییر رفتار موثر باشد
- تجارب سازگاران و تکاملی و روزمره در گروه به اشتراک گذاشته میشود.
- گروه ممکن است بر اصلاح رفتار سلامتی ، کسب مهارت برقراری رابطه با دیگران، مسائل مربوط به جنس مخالف، ارزش ها، نگرش ها و بالاخره اتخاذ تصمیمات، متمرکز باشد .



هدف از آموزش و پویایی گروه

- هدف از آموزش گروهی در ابتدا معمولاً حل مشکل و در مرحله بعد جلوگیری از بروز مشکلات است
- در بحث گروهی، جوی به وجود می‌آید که ترس از طرد شدن و تلاقی از بین رفته تا افراد بتوانند به هم نزدیک و از هم حمایت کنند.
- در واقع، گروه صحنه واقعیت آزمایشی است. جایی است که اعضا رفتار متفاوتی را آزمایش کرده و از بازخورد دیگران بهره بگیرند.

هدف از آموزش و پویایی گروه

- ارتباط جمعی به اعضاء در کشف حقایق و کسب اطلاعات کمک می کند.
- دانستن این نکته که دیگران مشکلاتی مشابه او دارند و یا افرادی هستند که او را بهتر درک می کنند و حداقل يك بزرگسال سعی در شناخت او دارد و به او فرصت می دهد تا آزادانه از احساسات واقعی اش درباره خویشتن و دیگران پرده بردارد.

پویایی گروه

- تعداد عکس‌العمل‌ها و افزایش روابط بین اعضاء عامل مهمی در یادگیری و تغییر رفتار است و به مقدار زیادی یادگیری را فزونی می‌بخشد.
- وجود پویایی در گروه بر اثر کنش‌های متقابل افراد گروه است که در مشاوره فردی پویایی به معنی گروهی وجود ندارد.
- در گروه مراجع به تجربیاتی نائل می‌شود که مشاوره فردی فاقد آن تجربیات است.
- در گروه است که فرد به تعامل و کنش متقابل با افراد گوناگونی می‌پردازد و به ارزیابی تاثیر متقابل خود و دیگران نائل می‌شود.

پویایی گروه

- از آنجایی که اغلب مشکلات ناشی از زندگی اجتماعی است، لذا پاسخ مشکلات گروهی را باید در گروه جستجو کرد .
- **بطور خلاصه:**
- ارتباط جمعی جریانی پویا است که از طریق آن تغییر رفتار اتفاق میافتد
- تغییر رفتار، ممکن است به فرد در تعیین هدف، در جریان اخذ تصمیم و در طرح ریزی تربیتی و شغلی کمک کند.
- باید پذیرفت بین آموزش بزرگسالان و خردسالان تفاوت دارد:

Adults vs. Children

Children

- Others decide importance
- Accept info at face value
- Expect long-term use
- Little / no experience
- Content centered
- Less actively involved
- Authority oriented

Adults

- They decide importance
- Validate info vs. beliefs
- Info immediately useful
- Much experience
- Problem centered
- Actively participate
- Want collaboration

ارتباط

تعاریف

مهارت‌های گوش کردن

مهارت‌های ایجاد اعتماد به نفس و حمایت از مادران

ارتباط

فرایند ارسال و دریافت پیام است

- ارتباط دارای اجزای زیر است

- فرستنده
- گیرنده

- پیام
- رسانه

- بافت و کانال
- بازخورد

- انواع ارتباط شامل :

- ارتباط میان فردی:

- ارتباط یکطرفه و دو طرفه

- ارتباط کلامی و غیر کلامی

عوامل موثر بر ارتباطات بین فردی

☐ سطح تکاملی (جسمی،ذهنی و روانی،اجتماعی)

☐ جنسیت

☐ تفاوت های فرهنگی – اجتماعی (زبان، سنن،باورها،الگوهای رفتاری)

☐ نقش ها و مسئولیت ها

☐ فضا و حریم شخصی

☐ وضعیت فیزیکی،روانی و عاطفی

☐ دایره ارزش ها

☐ محیط (دکوراسیون،نور،صدا و ...)

The Environment

The “Room”

- **Light switches**
- **Window shades**
- **Temperature controls**
- **Audio visual tools**

The Environment

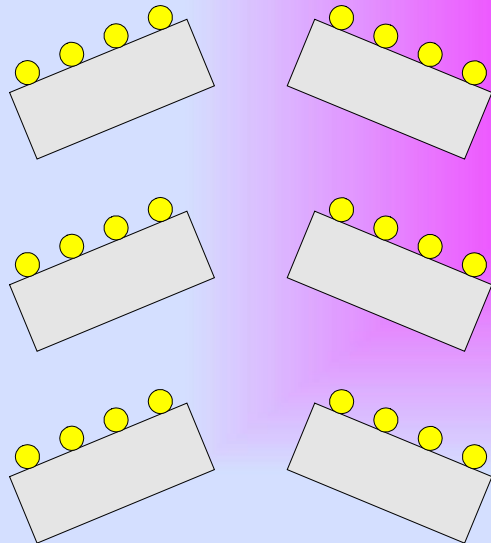
Learning Climate

A positive learning climate

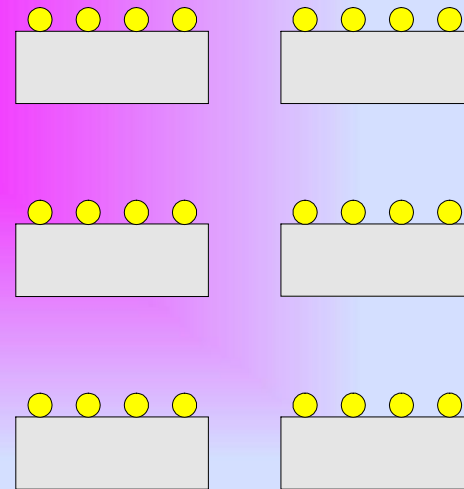
- Non-threatening**
- Trainees comfort**
- Fosters respect**
- Group involvement**
- Positive reinforcement**
- Caring**

Seating Arrangements

Good

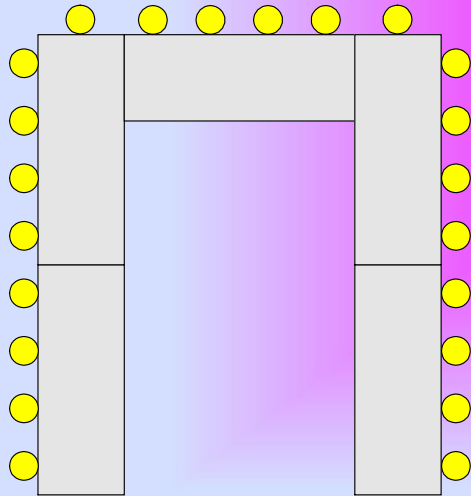


Poor

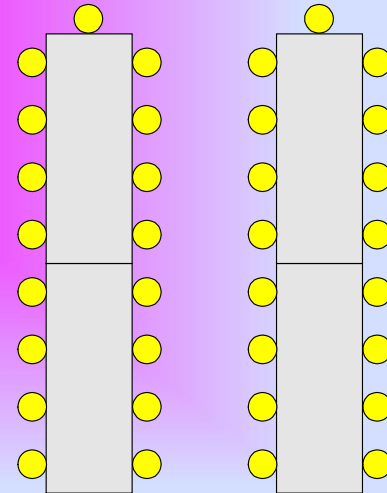


Seating Arrangements

Good

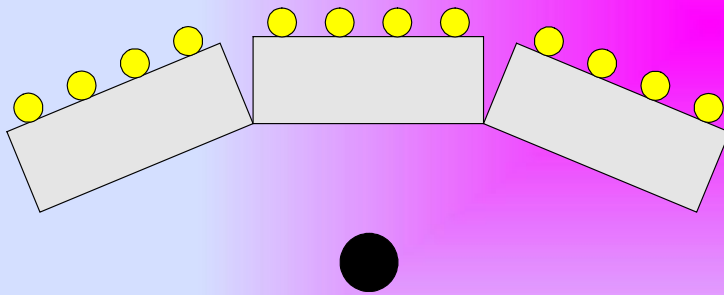


Poor

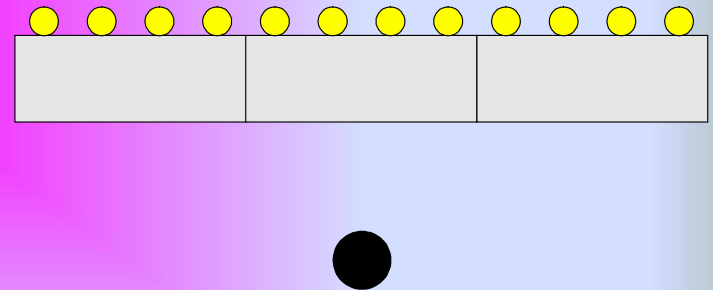


Seating Arrangements

Good



Poor



مهارت های کلامی

* تون صدا

* کسب اطلاعات کافی در مورد موضوع

* صرف وقت کافی و متناسب با حجم کارها

* رعایت سادگی و اختصار و وضوح در کلام

* پرهیز از ابهام و واژه های با معانی متفاوت

* راستگویی و صداقت

* داشتن دید باز و روشن و پرهیز از پیش داوری و قضاوت

* استفاده از فرصت های مختلف برای کسب اطلاعات بیشتر

BODY LANGUAGE

مهارت‌های غیر کلامی

- **Touch**
- **Eye Contact**
- **Facial Expressions**
- **Posture**
- **Gesture**
- **General Physical Appearance**
- **Dress & Grooming**
- **Sounds**
- **Silence**

موانع ارتباط موثر

- (1) عدم توجه به مادر به عنوان یک انسان
- (2) نشان دادن حالت تدافعی نسبت به مادر
- (3) گوش نکردن به مددجو
- (4) ارائه نظرات یا پرسیدن پرسش های بی ربط (استفاده از کلیشه ها، پرسش های بلی/خیر، پرسش های چرا و چطور نابجا، پرسش در مورد مسائل شخصی و خصوصی، پرسیدن سؤالهایی با جواب مشخص، نصیحت کردن، قضاوت کردن)
- (5) تغییر موضوع
- (6) دادن اطمینان کاذب
- (7) غیبت و شایعه پراکنی

روشهای ایجاد ارتباط موثر

1. گوش کردن فعال
2. یادگیری
3. حمایت از مادران
4. ایجاد اعتماد به نفس در مادر

مهارت های گوش کردن

- نشستن نزدیک بیمار
- حفظ آرامش
- صرف وقت کافی
- پرهیز از بی تفاوتی یا اشتیاق غیر عادی
- تماس چشمی (در صورت امکان)
- استفاده از حالات چهره
- فکر کردن قبل از هر پاسخ
- پرهیز از نشان دادن بی حوصلگی یا بی توجهی
- توجه به نکاتی که بیشتر توسط بیمار مطرح یا تکرار می شود

مهارت های حمایت کردن

* مهارت قاطعیت

* مهارت لمس (توجه به اثرات مثبت و منفی) و لمس درمانی

* مهارت سکوت

* مهارت شوخ طبعی

* مهارت استفاده از تکنیک های مصاحبه

ایجاد اعتماد به نفس و حمایت از زنان باردار

- شامل دادن راهنمایی های عملی بسیاری است
- کمک کردن به خود در لیبر
- کشف خلق و ترسها
- افزایش مهارت های ارتباطی عملی
- توضیح مفاد رضایت نامه
- توصیف پروسیجرهای بیمارستانی
- افزایش مهارت های والدینی
- از حل مسئله استفاده کنند
- در باره نقاط قوت و ضعف و محدودیتهای آنان صحبت کنید
- نقش منابع خارجی و داخلی را برای آنان توضیح دهید (تجارب و محیط زندگی خصوصی)
- شبکه روابط اجتماعی آنها را گسترده کنید
- زنان باید دوستان جدید پیدا کنند
- این روابط باعث تعامل آنها با فعالیتهای و تجارب دیگران میشود
- برنامه پیشنهادی را به آنان بدهید
- برنامه را بر اساس مشکلات در طول بارداری تنظیم کنید

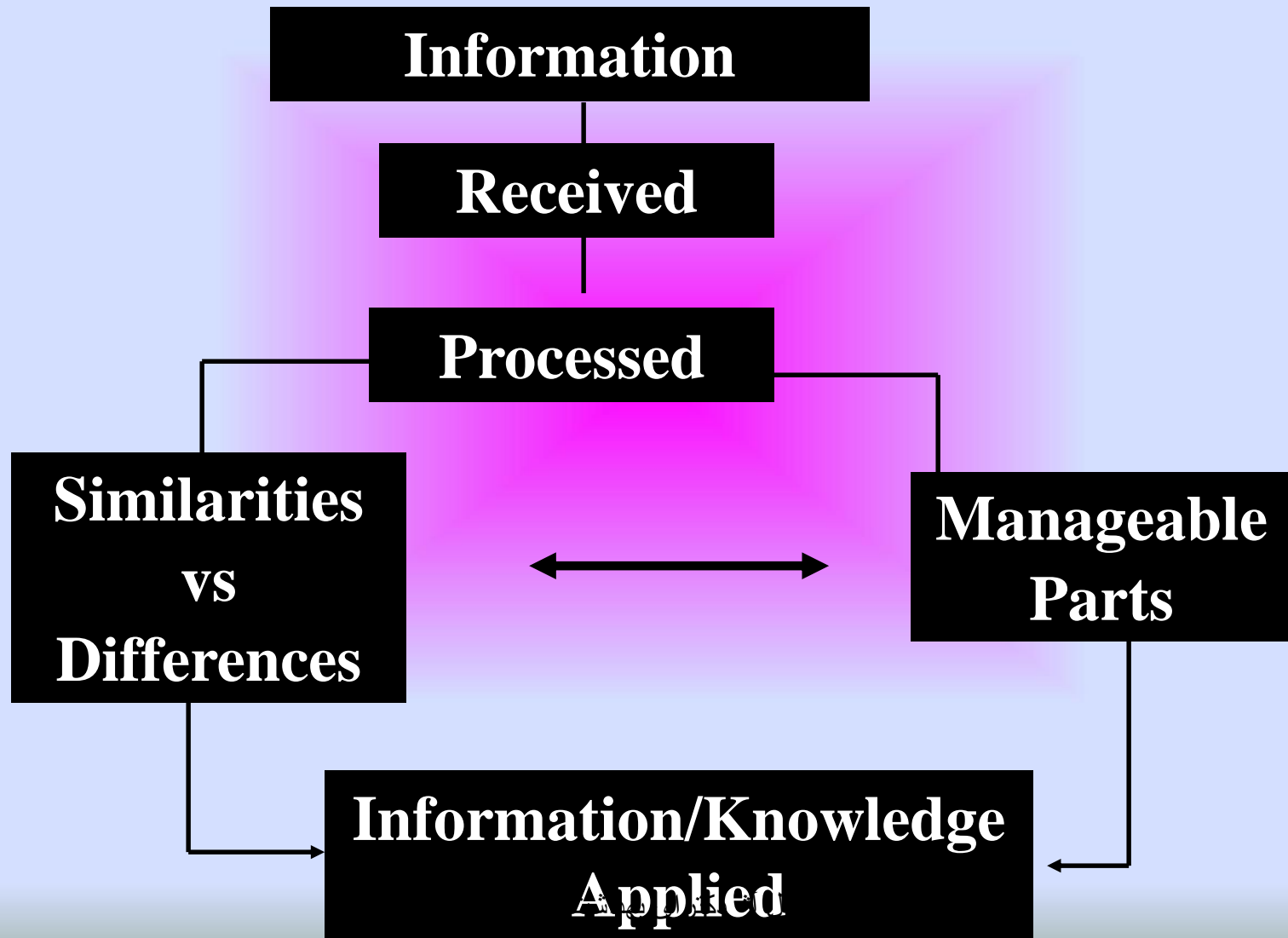
مهارت های یادگیری

فرایند یادگیری

ویژگی های یادگیرنده

توقعات بزرگسالان

The Learning Process



ویژگی های یادگیرنده بزرگسال

- باید دانست که اصول آموزش به بزرگسالان با سایر افراد تفاوت دارد
- افراد بزرگسال دوست دارند هرچه یاد می گیرند سریعاً بکار ببرند
- بین اطلاعات دریافتی و تجربیات آنها هماهنگی وجود داشته باشد
- به آنها بد نگذرد
- بزرگسالان درگیر مسائل عملی و دنیای واقعی هستند.
- بزرگسالان در مقابل تغییر پافشاری می کنند ، بنابراین باید به آنها یاد داد که چگونه این احساس خود را کنترل کنند.

ویژگی های یادگیرنده بزرگسال

- بزرگسالان نیاز به ایجاد موقعیتهای عملی دارند تا بتوانند با بازخورد مناسب خود را تقویت کنند
- بزرگسالان گاهی احساس ترس از روبروشدن با برخی موضوعات دارند که آموزش دهنده باید برنامه ریزی برای از بین بردن این پریشانی داشته باشند.
- بزرگسالان دوست دارند در گروههای کوچک کار کنند، زیرا بهتر می توانند با هم تشریک مساعی داشته باشند
- باید دانست که بزرگسالان دارای مقدار زیادی اطلاعات و تجربیات هستند که آموزش دهنده باید این دانسته ها و تجارب در برنامه ریزی دخالت دهد

توقعات بزرگسالان

- خودکار هستند
- می خواهند زندگی خود را ارتقاء دهند
- خواهان بکارگیری آموخته ها در زندگی واقعی هستند
- خواهان احترام هستند
- می خواهند فعال باشند
- جای راحت می خواهند
- استراحت های متناوب را طلب می کنند
- یادگیری در بزرگسالان از این ضرب المثل تبعیت می کنند
- I hear and I forget.
- I see and I remember.
- I do and I understand

What People Remember

10 % of what is read



20 % of what is heard



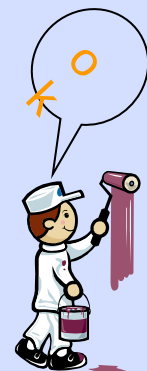
30 % of what is seen



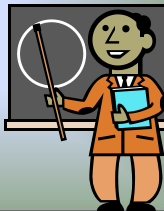
50 % of what they see & hear



70 % what they say as they do a task



90% of what they teach



نضال آژ دکترا 28 هداشت باروری

مهارتهای که ما باید برای یادگیری توجه کنیم

▶ ارتباط غیرکلامی مفید با مخاطب برقرار کنید

▶ سوالات باز بپرسید سئوالاتی که با چرا و چگونه و کی و کجا مفیدتر هستند و مهلت برای پاسخ دادن بدهید.

▶ از پاسخها و حرکاتی که علاقه مندی شما را نشان میدهد استفاده کنید.

▶ با تکرار گفته های مادر نسبت به آنچه که می گوید واکنش نشان دهید.

▶ با همدلی نشان دهید که احساس مادر را درک می کنید

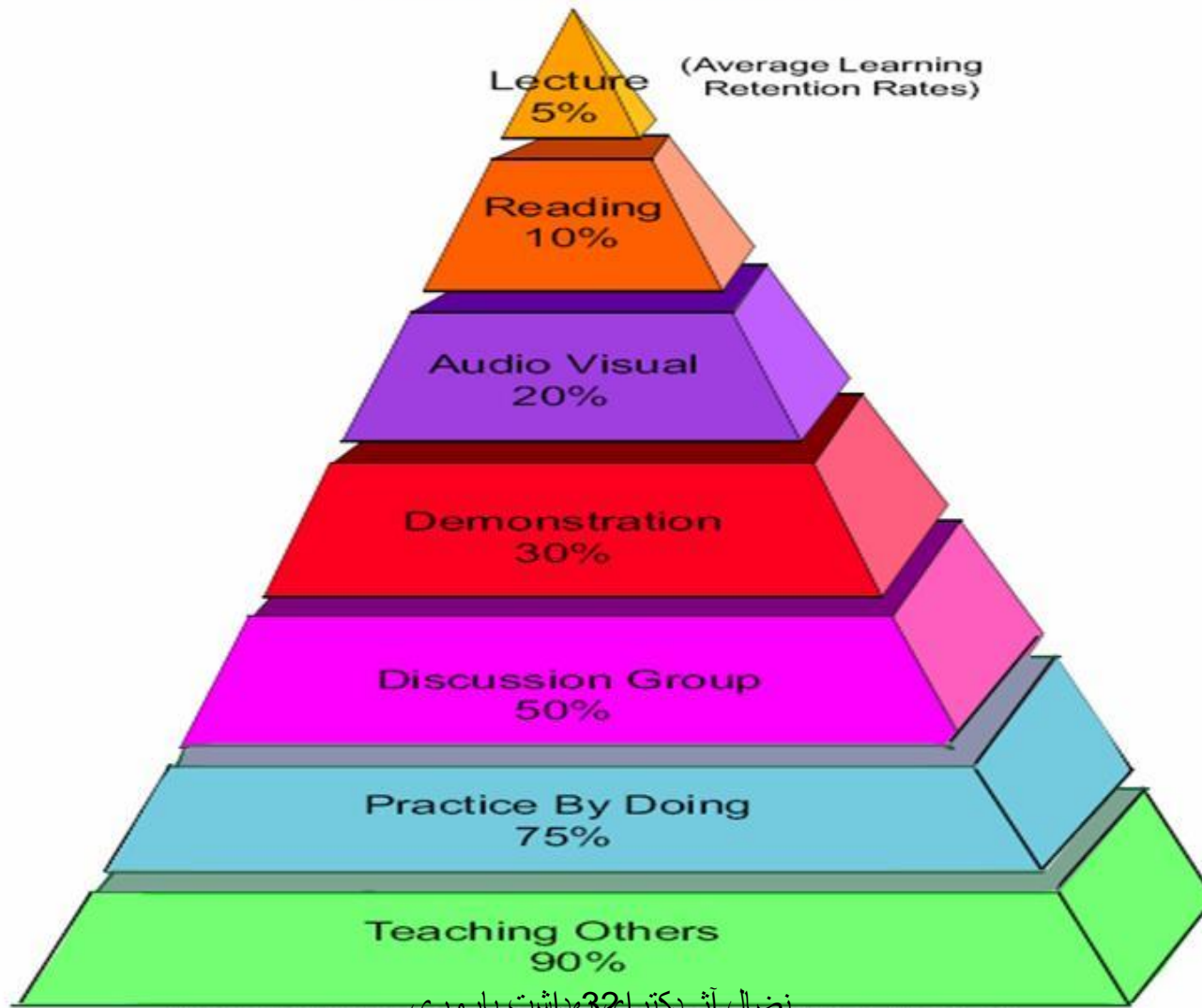
مهارتهای که ما باید برای یادگیری توجه کنیم

- ▶ از بکار بردن کلماتی که بیانگر قضاوت و انتقاد باشد اجتناب ورزید.
- ▶ هر دو طرف فعالانه در تبادل اطلاعات و عقاید سهیم بوده و در شفاف سازی اطلاعات از طریق مطرح نمودن سوالات مشارکت می نمایند.
- ▶ استفاده از ارتباط دو طرفه باعث ایجاد بحث و تعامل بیشتر بین مراجعه کننده و ارائه دهنده خدمت و آنان را قادر می سازد که درک کنند که آیا برقراری ارتباط منجر به برآورده شدن نیازهای مراجعه کننده شده است؟
- ▶ ارتباط دو طرفه زمان بیشتری را در مقایسه با نوع یکطرفه صرف نماید ولی حصول اطمینان از درک متقابل موثر تر است.

روشهای یادگیری

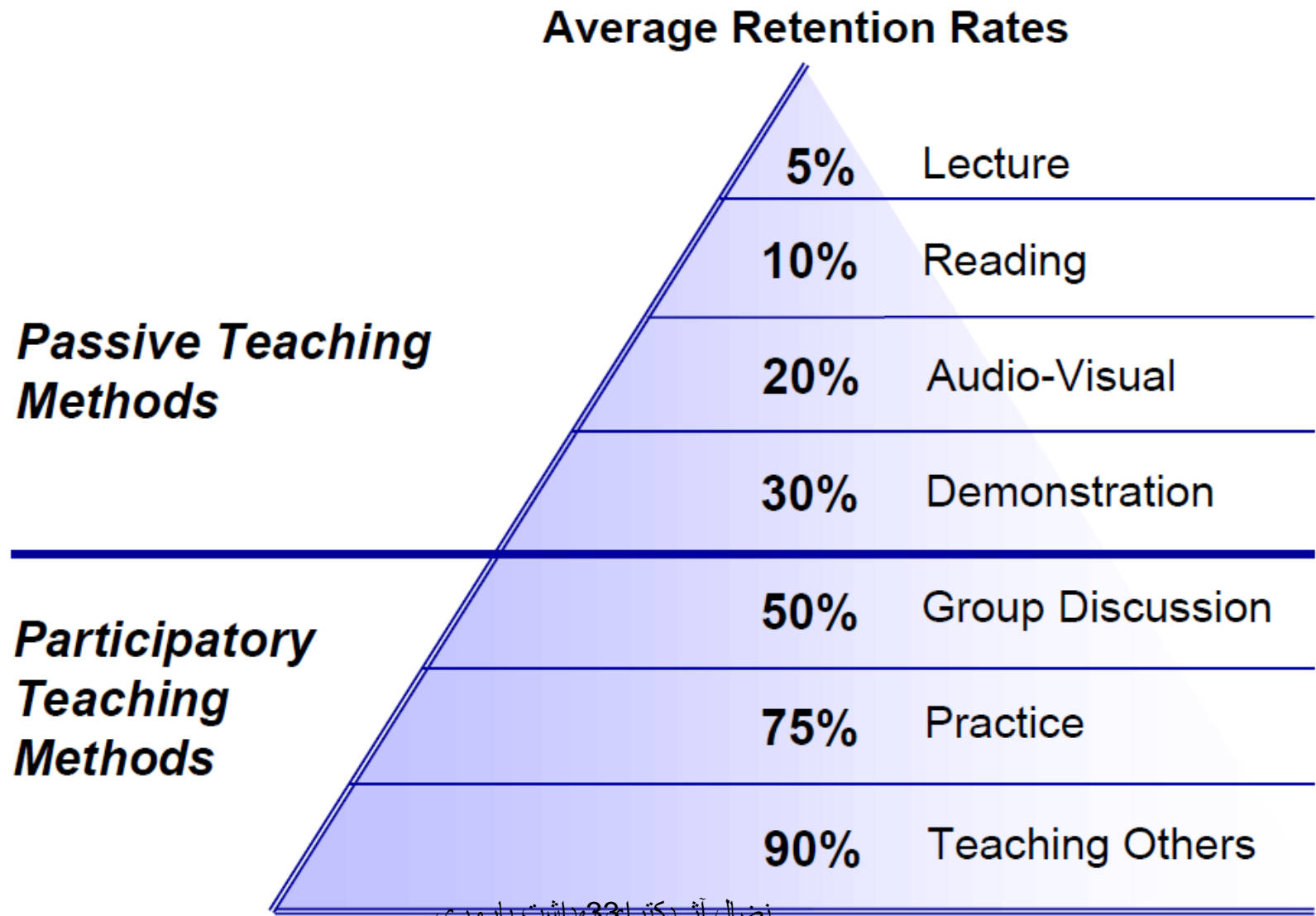
- **Lecture**
- **Structured discussion**
- **Panel discussion**
- **Reading**
- **Case studies**
- **Role playing**
- **Skill application**
- **Simulation**
- **Games**
- **Call to action**
(issuing a challenge)

Learning Pyramid



نضال آثر دکترا 32 داشت یاروری
(National Training Laboratories, Bethel, Maine)

The Learning Pyramid*



*Adapted from National Training Laboratories. Bethel, Maine

Phases of a Presentation

- **The Opening**
- **The Body**
- **The Close**

**We begin where the audience
is and close the presentation
where we want them to **be**!**

The Opening

- **Attention grabbing material**
- **Addresses “What’s in it for me”**
- **Intended to change behavior**
- **Objectives (preview major points)**

The Body

Present the detail of each major point which supports your central thought

The Close

- **Should provide information that is:**
 - **Supportive**
 - **Useful**
 - **Believable**
 - **Logical**
 - **Passionate**

Most Common Mistakes

- **Weak opening**
- **Poor first impression**
- **No objectives**
- **Dull, dry & boring**
- **Weak eye contact**
- **Poor facial expression**

Most Common Mistakes

- **No humor**
- **Poor preparation**
- **No audience involvement**
- **No enthusiasm**
- **Poor visual aids**
- **Weak close**

یادگیری فعال

- یادگیری فعال: روشی جهت تسهیل فرایند بحث و تصمیم گیری است.
- یادگیری فعال یک روش آموزشی گروهی می باشد
- در این روش با انجام تمرینات و فعالیتهای، موضوعات مورد نظر آموزش داده می شود.
- استفاده از این روش این فرصت را به گروهها می دهد تا بتوانند نظرات خود را مطرح کنند.
- نظرات دیگران را بشنوند و با اعتماد به نفس در مورد مسائل تصمیم گیری نمایند.
- جهت انجام فعالیت گروهی داشتن مهارتهای ارتباطی امری ضروری است

یادگیری فعال

- برای استفاده از این روش به سوالات زیر پاسخ دهید:
 - شما از گروه می خواهید چه چیزی انجام دهند(تمرین، بازی، بحث)
 - چرا این تمرین خاص، نیازهای آموزشی گروه را برطرف می کند، آیا می توان ارزش مشارکت در این تمرین را برای اعضای گروه توضیح دهید
 - آیا گروه روند انجام تمرین را می داند، آیا گایدلاین روشن و شفاف وجود دارد

وظایف مربی در یادگیری فعال

- انتخاب روش آموزشی مناسب
- بازی، بحث گروهی، سحرانی یا فعالیت فیزیکی
- شناسازی فراگیران با فعالیت آموزشی
- نوع فعالیت و علل انتخاب آن به گروه توضیح داده شود
- ساماندهی وسایل مورد نیاز
- قبل از شروع جلسه لوازم آماده شود
- نظارت بر فعالیتهای
- نظارت با هدف شناسایی مشکلات موجود و رفع آنهاست
- طراحی سیستم بازخورد مناسب
- برای ابراز نظرات گروه
- ارزیابی فعالیت
- مفید بودن برنامه در جهت مواجهه با موقعیتهای احتمالی اتی

از دید یک مادر

- ✓ واقعا به من گوش بده
- ✓ بپرس چی فکر می کنم
- ✓ نگرانی های منو نادیده نگیر
- ✓ منو به چشم یک بیمار نه بیماری، نگاه کن
- ✓ با من حرف بزن
- ✓ به حریم خصوصی من احترام بگذار
- ✓ منو منتظر نگذار
- ✓ نگو چی کار کنم وقتی روش انجام رو بهم نگفتی
- ✓ اطلاعات کافی به من بده
- ✓ به یاد داشته باش من کی هستم
- ✓ به من بگو که مراقبم هستی
- ✓ ممنون که اجازه دادی اونچه رو که برام مهمه برات بگم

تکنیکهای برای یادگیری بزرگسالان (کارگروهی)

- محیطی دایر شود که برابری در آن رعایت شود.
- کلاسها به فرم جذابی چیده شوند
- آموزش دهندگان از روشهای مختلف یادگیری استفاده کنند
- از شرکت کنندگان خواست که اطلاعات را دسته بندی کنند
- مشخصات گروه تعیین گردد
- نقش آموزش دهنده و رهبر و مشاور معلوم باشد
- اصول اولیه (جهت گیری) گروه معلوم باشد
- مراحل آموزشی گروه تعریف گردد
- برای اداره در موارد مشکل ، استراتژی خاص در نظر گرفته شود

خصوصیات رهبر گروه

- رهبر گروه باید معین و مسئولیتها را تقسیم کند
- از توانایی های گروه حداکثر استفاده را ببرد
- بین جریانات ، تعریف مشکلات و نیازهای گروه ارتباط عینی برقرار کند
- رهبر باید جوی حاوی از ایمنی و محبت و صداقت را بدون ترس و نگرانی در گروه فراهم کند
- به گروه انگیزه بدهد
- به گروه کمک کند که مراحل مورد نظر را یکی بعد از دیگری طی کند
- نسبت به نیازهای گروه حساس باشد

خصوصیات رهبر گروه

- به موقع به توقعات گروه پاسخ دهد
- دارای مهارتهای آموزش بالینی و در امور ارزیابی بالینی تبحر داشته باشد
- گروه را با تفکر خلاق و حل مسئله و بارش افکار در حل مشکلات خود یاری دهد
- نیاز به روشن بینی و استفاده از روشهای جدید در آموزش دارد
- از نقاط قوت گروه آگاهی داشته باشد
- تجارب با ارزشی در زندگی داشته باشد
- قادر به ایجاد اعتماد به نفس در گروه باشد.

گروه موفق

- اهداف گروه براي همگي قابل فهم باشد
- گروه در تصميم گيري قابليت انعطاف داشته باشد
- افراد در گروه با هم ارتباط موثر و همدیگر را درك کنند
- اين ارتباطات بصورت مستقيم و راحت باشد
- تصميمات با در نظر گرفتن نقاط مهم نظرات همگان و احساس امنيت در گروه گرفته شود.
- يك گروه خوب بايد بتواند بين آنچه كه قرار است بدست آورد و رضايت مندي افراد تعادل ايجاد كند

چگونه يك گروه موفق داشته باشیم

- رفتارهاي منفي را محدود كنيم
- حس برتري طلبي را مهار كنيم
- خود جستجو كردن را ترغيب نماييم
- در موقعيتهاي مشكل منافع گروه را به فرد ترجيح دهيم
- با امتحان سبب ايجاد تقلاي ناميدانه در گروه نشويم
- با اعضاي گروه بحث و جدل نكنيم
- دانستن اينكه چه وقت پاسخ دهيم و چه زماني از برخي موضوعات بگذريم مهم است.

چگونه يك گروه موفق داشته باشیم

- وسایل کار را از قبل مهیا کنیم
- در مورد اینکه جزوه داده شود از قبل تصمیم گرفته شود
- محیطی عاری از برخورد ایجاد کنیم
- کلاس را برای بحث آماده کنید
- برای پذیرای و استراحت از قبل آمادگی داشته باشید
- از تکنوژلوژی های جدید در امر آموزش بهره ببرید
- خودکار ، ماژیک و ورق در صورت نیاز از قبل فراهم کنید
- رهبر گروه قبل از همه در کلاس حضور داشته وقادر باشد کلیه افراد گروه ببینند

سوالات قبل از برنامه

- مخاطب کیست؟
- چه چیزی ، کجا و چه وقت یاد بدهیم؟
- چه سیاستی برای ارزیابی داشته باشیم؟
- تعهدات ما چیست؟
- چگونه نیازهای ما برطرف میشود؟
- چه کسانی به ما کمک می کنند؟
- اهداف ما کوتاه مدت یا بلند مدت است؟
- به چه کسی باید گزارش دهیم؟

در هر برنامه

- مقدمه
- جستجوی اطلاعات
- ارائه اطلاعات
- روشن کردن اطلاعات
- خلاصه کردن اطلاعات (از خودشان کمک بگیریم)
- ارزیابی
 - ❑ این فعالیتها باید هماهنگ باشد
 - ❑ مشارکت را تسهیل کند
 - ❑ افراد تشویق و ایجاد انگیزه کند
 - ❑ براساس استانداردها باشد

در هر برنامه

- جدول برنامه ریزی شده داشته باشد (طرح درس)
- موافقت نامه گروه را بررسی و به اطلاع گروه برساند
- انتظارات گروه تصریح شود
- مدلهای اناتومی جهت تدریس آماده شود
- در مورد چگونگی ارتباط اعضا صحبت شود
- در مورد چیدمان کلاس از قبل هماهنگی گردد
- در مورد جای و وسایل رهبر گروه قبلاً تصمیم گیری شود

اطلاعات مورد نیاز زنان باردار

➤ این اطلاعات باید evidence base (مبتنی بر شواهد)

➤ مرتبط با نیازهای آنان باشد

- بر اساس محیطهای شخصی

- بر اساس زمان بارداری

➤ متناسب باشد

- بر اساس یادگیری در بزرگسالان

- از نظر فرهنگی قابل قبول باشد

- بر اساس دنیای واقعی و حقایق موجود در زایمان مانند رتین
بیمارستانها باشد

➤ با تجارب آنان هم ارز باشد

باید بدانیم که

- ❖ زنان باردار دچار شک در باره توانایی خود برای زایمان میشوند
- ❖ باید آنها را قادر ساخت تا توانایی خود را کشف و قابلیت‌های خود را برای یک زایمان ایمن افزایش دهند
- ❖ نخستین گام تهیه پیام‌های ساده برای هر بخش از برنامه (در اسلایدهای بعدی نشان داده میشود)
- ❖ ترکیب پیام‌ها در هر جلسه و و با هر فعالیتی که زن در ضمن بارداری انجام میدهد مفید می باشد
- ❖ برای تاثیر بیشتر این پیام‌ها بهتر است توسط ماما یا پزشک ارائه شود

سایر پیامها

- شما می توانید متناسب با هر جلسه پیامها را روی کارت بنویسید.
- برای مثال در جلسه مربوط به علائم هشدار کارتهایی با عناوین زیر بنویسید:
 - ورم دستها و پاها
 - ورم یکطرفه پاها
 - سردرد و تاری دید
 - خونریزی و لکه بینی
 - درد شکمی
 - ابریزش
 - تهوع و استفراغ
 - از آنان بخواهید در گروههای کوچک هر کدام از این علائم ارزیابی کنند و سپس هر گروه نظرات خود را ابراز کند

شما می توانید

- تشویق کردن ، حمایت کردن، ایجاد انگیزه نمودن در زن باردار در مورد اینکه می تواند زایمان کند.
- طرز فکر و باور آموزش دهنده مهمترین فاکتور در ایجاد باور زنان باردار می باشد
- مشکل است عقیده ای را ترویج کنیم که خودمان تجربه نکرده و باور نداریم.
- استفاده از تصاویر مثبت مانند عکس و فیلم زنانی که زایمان طبیعی داشته اند
- استفاده از زبان ساده ، مثالهای جالب و... مهم می باشد
- داستان سرایی
- گزارش لیبرهای موفق با زایمان فیزیولوژیک
- استفاده از زنانی که در دوره پس از زایمان بوده که با بچه خود بیایند و زایمان خود را حکایت کنند

تو می توانی به خودت کمک کنی

- زنان حامله را باید تشویق نمود تا مسئولیتی برای سلامتی و شادابی خود بعهده بگیرند
- گامهای عملی برای اداره لیبر شامل آموزش موارد زیر است:
 - پوزیشن های مورد استفاده در لیبر
 - وسایل کمکی مانند استفاده از بالش، کیسه آب گرم....
 - وجود و نقش همراه
- پروسیجرهای روتین زیر سوال بوده و باید کاهش یابد
- مهارتهای والدینی باید گسترش داده شود

زندگی غیر قابل پیش بینی است

- هیچ کس از سرانجام بارداری خبر ندارد
- باروری موفقیت آمیز برای ادامه حیات نوع بشر ضروری است
- پروسه زایمان برای مادر و کودک او بسیار ایمن افریده شده است
- اداره زایمان فیزیولوژیک بهترین راه کاهش خطرات می باشد
- مداخلات باید وقتی بکار گرفته شود که نیاز به آنها کاملاً محسوس باشد

هر تجربه با ارزش است

- فرصتهای برای ابراز نگرانی و ترس آنها فراهم نمایید
- اجازه دهید راجع به تجارب زایمان خود قبل از ترخیص صحبت کنند
- یادگیری مناسب وقتی اتفاق می افتد که زنان یک حامی مناسب بعد از زایمان داشته باشند
- احترام گذاری به تجربه مددجو در زایمان قبلی و اجازه تعریف دادن به او

زنان هرگز خاطره روزهای زایمان را فراموش نمی کنند

- زایمان یکی از وقایع بسیار مهم زندگی هر زنی است.
- زایمان یکی از نتایج روابط جنسی سالم و ادامه حیات محسوب میشود
- همانطور که حاملگی ، شیردهی نیز بخش های از این روابط محسوب میشود
- تولد یک فرزند به یک زن اعتماد به نفس و عزت نفس بعنوان یک مادر می دهد

این جسم توست

- جسم تو متعلق به خودت است و هیچ کس حق ندارد بدون اجازه تو آن را لمس کند
- راجع فرم رضایت نامه توضیح داده شود، امضای کورکورانه رضایت نامه یک گناه نابخشودنی است
- اطلاعاتی در باره مداخلات ، خطرات و فواید و سرانجام زایمان به آنها بدهید
- حق انتخاب در نهایت با آنهاست